保健福祉部会だより
ちよ
発行者：千代まちづくり協議会　保健福祉部
発行責任者：江崎　弘子
事務局：八幡西区千代２丁目２７-１
（千代市民センター内）
発行日：令和５年３月１５日

サロンに参加しませんか！？

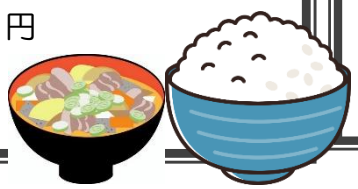
千代地区では介護予防・健康維持・閉じこもり防止、皆さまとの交流の場として、民生委員、福祉協力員が協力してサロンを開催しています。
手作り昼食と、健康体操、脳トレ、演芸など、楽しい時間をすごしませんか。

千代ふれあいサロン

●場所：千代東つどいの家
（八幡西区千代３-７-８）
●日時：毎月最終４火曜日
１２時～１４時
●料金：　３００円

香月北サロン「おげんきですか」

●場所：香月船越つどいの家
（八幡西区船越２-２４-１）
●日時：毎月第１火曜日
１２時～１４時
●料金：３００円



お申込み　**千代市民センター　093-611-6405**　※概ね 70 歳以上の方

高齢者が外出をすることには良い効果がたくさん！

１．認知症やうつ病の予防

外出頻度の高さが認知症と深く関係があると言われています。
外に出ると四季の景色、風や香り、音や歩く感触など、五感すべてが刺激されます。
体を鍛えると強くなるのと同じように、脳もいろいろな刺激を受けることで活性化します。
また、一人でいると様々なことを考える時間が増えるため、悩みを抱えてうつ状態になってしまいがち。外出は良い気分転換にもなります！

２．体力の向上

外出に伴い、体を動かすことは運動不足の解消になり、寝たきりを予防します。
体の活動量が多い人は、心疾患や高血圧、糖尿病や骨粗しょう症など高齢者に多い病気が少なくなる傾向にあり、長寿にもつながると言われています。
体を動かすことで精神的にも元気になる効果があり、心身ともにいきいきと毎日を送れます。

３．孤独感の緩和

子どもの自立や、退職後の人との付き合いの減少によって、急に孤独感を感じる方が増えています。
一人きりの感覚に慣れてしまうと、ますます引きこもりやすくなるため、会話をすることが大切。
例えば散歩をすることだけでも、近所の方へ挨拶をして顔見知りになるなどコミュニケーションが増え、孤独の緩和につながります。

外出によって、身体的・心理的・社会的により良い効果をもたらします